magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 3. 2013 | dpe

Snídaně? Projezte se ke zdraví!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Snidane-Projezte-se-ke-zdravi!__s10010x7605.html

Pět až šest porcí jídla denně v pravidelných intervalech. Tak by měl vypadat náš každodenní jídelníček. Dnes si řekneme, proč je důležitá snídaně.

Tři hlavní jídla (snídaně, oběd a večeře), dvě svačiny a v případě potřeby druhá večeře. To je každodenní rituál, na který bychom si měli zvyknout. Jen tak nastartujeme správný metabolizmus a připravíme našemu organizmu ty nejlepší podmínky „**Jezte pravidelně**, ideálně po 2,5–3 hodinách, a to **i v případě, že nemáte hlad**," upřesnila dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, PhD.

Kdo snídá, ten hubne

Proč je důležitá snídaně? **„Plní řadu úkolů – slouží především k doplnění energie po nočním lačnění a k zajištění vyrovnané hladiny krevního cukru během dopoledne**," vyjmenovává odbornice na výživu. „Studiemi je navíc prokázáno, že **kdo snídá, sní menší množství jídla během dne, netrpí pocity hladu a lépe hubne**," dodává.

Jak nesnídat? „Příkladem nevhodné snídaně jsou cornflakes s trochou mléka, pečivo s tukem a džemem nebo klasická anglická snídaně se slaninou a vejci," vyjmenovala Karolína Hlavatá.

„První dva příklady snídaní se vyznačují nízkým obsahem bílkovin, takže budete mít velmi brzy hlad a pravděpodobně sáhnete po něčem sladkém. Anglická snídaně je sice bohatá na bílkoviny, ale také na živočišné tuky, takže není radno si ji dopřávat příliš často."

Karolína Hlavatá připomíná i další důležitý fakt: **„Nezapomínejte u snídaně na pitný režim!** Po noci je nutné doplnit tekutiny. Vhodný je čaj, například s mlékem, ředěný džus, káva s mlékem, náhražky kávy s mlékem.“

Ukázky snídaní

- **Celozrnné pečivo se sýrem** – tento typ snídaní bývá asi nejobvyklejší. Ze sýrů vybírejte méně tučné varianty (např. tvrdé sýry do 30 % tuku v sušině, olomoucké tvarůžky, z přírodních a čerstvých sýrů jsou vhodné lučina linie nebo sýr cottage). Nezapomeňte si pečivo obložit zeleninou!
- **Celozrnné pečivo s uzeninou** – uzeniny nejsou vhodné pro vysoký obsah tuku a soli. Občas si ale klidně dopřejte šunku, šunkový salám nebo drůbeží tlačenku. Není ovšem už nutné mazat pečivo tukem.
- **Jogurt nebo tvaroh s pečivem nebo snídaňovými cereáliemi či vločkami** – skvělá volba, jen u snídaňových cereálií sledujte, zda mají dostatek vlákniny a co nejméně přidaného cukru a soli. Mléčné výrobky vybírejte do 3 % tuku.
- **Míchaná vajíčka nebo omeleta** – namísto celých vajec použijte bílky, mají velmi málo energie a dostatek potřebných bílkovin (ideálně si dejte 1-2 vejce a 2 bílky). Omeletu můžete doplnit dvěma plátky šunky a posypat strouhaným sýrem. Pokaždé použijte jiný druh bylinek, vždy budete mít jinou snídani.

- **Mléko, zakysaný mléčný nápoj, jogurt v kombinaci s ovocem** - ovoce rozmixujte, doplnit můžete o sušené obilné klíčky, lžíci vloček nebo müsli a skvělá snídaně je na světě.

Příště si povíme, jak obědvat a večeřet, zaměříme se i na svačiny.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz